

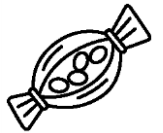


～寝ると食べるは大人と一緒に～



### 子どもの食事は、大人と一緒に

食事とは、人と人が一緒に食べることです。食卓は、同じ相手と、毎日近い距離で、同じ時間を共有する場所です。食卓は、子どもの頑張りやどうしても食べられない好き嫌い、失敗が受け入れられる、安心感の持てる場所です。押し付け、小言を聞く場所ではおいしくありません。食事は家族みんなでいただきますのあいさつをして、コミュニケーションをとることを大切にしてください。



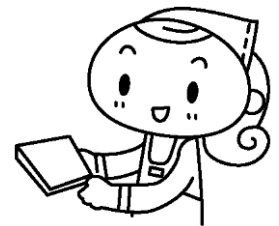
### 子どもの生活リズムをつくる5つの定点を大切に

幼児期は、生活リズムを確立する大切な時期です。5つの定点を大人が定めることが大切です。

- ① 朝は決まった時刻に起きましょう。
- ② 朝ごはんは一日のスタート。簡単な料理でも、大人と一緒に食べましょう。
- ③ たくさん遊んで、昼ごはんをしっかりと食べましょう。
- ④ 夕ご飯は時刻を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ⑤ 暗い部屋で、大人と一緒にゆっくり眠りましょう。

### 一緒につくるお手伝いは、子どもにとって必要なこと

調理技術の獲得は、自立へのステップです。食卓の準備や調理のお手伝いは、幼児でもできることがたくさんあります。子どもができることをいっしょにしましょう。



### 《作ってみよう!!》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「ヨーグルトあえ」です。

《材料：4人分》

- ・ヨーグルト 250g
- ・レーズン 20g
- ・バナナ 1本
- ・りんご 1/4個
- ・みかん缶 小1缶
- ・パイナップル缶 小1缶

《作り方》

- ① 熱湯の入ったボールにレーズンを入れて柔らかくし、ザルにあけておきます。
- ② バナナは輪切り、りんごは薄く切って、お好みの大きさにします。缶詰めは、シロップを切っておきます。
- ③ ボールに材料をすべて入れ、混ぜ合わせたら完成です。